

# ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

М.Я. Ярошик

Львівський державний університет фізичної культури, Україна, [martuliya@ukr.net](mailto:martuliya@ukr.net)

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення та тривалості життя. Оскільки в Україні важко створити оптимальні умови, які б сприяли здоровому способу життя більшій частини населення, доцільно використовувати усі можливості та засоби для збереження його здоров'я.

Чимало дослідників доказали тісний зв'язок стану здоров'я й фізичної працездатності зі способом життя, обсягом і характером повсякденної рухової активності, які переконливо засвідчують, що оптимальне фізичне навантаження у поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найефективнішими у запобіганні багатьом захворюванням і збільшенні тривалості життя (Н.А. Агаджанян, 1994; Г.Л. Апанасенко, 1998; И.В. Муравов, 1989; Н.А. Фомин, 1991).

За останні роки збільшилася кількість досліджень, предметом яких є рівень фізичного стану жінок першого і другого зрілого віку та шляхи його підвищення [1, 4, 7].

На сьогодні невпинно зростає кількість жінок зрілого віку, які для підтримання свого здоров'я звертаються до популярних спортивно–оздоровчих занять, які сприяють підвищенню функціональних можливостей організму. Особливе місце з–поміж сучасних фізкультурно–оздоровчих технологій посідає аквафітнес [2, 3, 5, 6, 8]. Однак, питання впливу таких фізкультурно–оздоровчих занять на функціональний стан жінок другого зрілого віку залишається недостатньо вивченим.

Без сумніву, заняття оздоровчою фізичною культурою відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я особливо жінок та його збереженні. При цьому здоров'я слід розглядати комплексно – з урахуванням не лише фізичного, але й психоемоційного компонентів.

**Мета дослідження** – вивчити та проаналізувати вплив фізкультурно–оздоровчих занять аквафітнесом на емоційний стан жінок другого зрілого віку.

**Об'єкт дослідження** – організація і проведення занять аквафітнесом із жінками другого зрілого віку.

**Предмет дослідження** – емоційний стан жінок віком 36–55 років.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити місце фізичної культури у житті жінок другого зрілого віку.
2. Здійснити оцінку емоційного стану жінок віком 36–55 років.
3. Дослідити динаміку змін емоційного стану жінок другого зрілого віку під впливом занять аквафітнесом.
4. З'ясувати наявність зв'язку між досліджуваними категоріями емоційного стану жінок (самопочуття–активність–настрій) під впливом занять аквафітнесом.

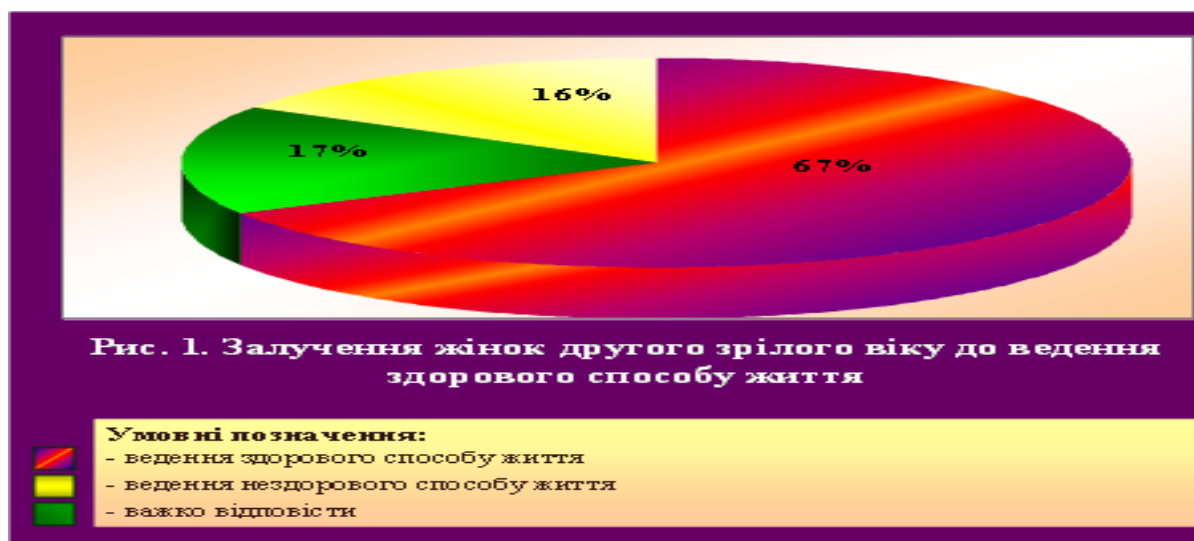
**Методи дослідження :**

1. Теоретичні (аналіз літературних джерел).
2. Емпіричні (опитування, педагогічне спостереження, експрес–оцінка рівня емоційного стану, методи математичної статистики).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для з'ясування місця фізичної культури у житті жінок другого зрілого віку ми провели опитування, у якому взяли участь 12 жінок даної вікової категорії. Дослідження здійснили на базі середньої школи №36 м. Львова, де двічі на тиждень проводяться заняття з аквааеробіки. Педагогічне спостереження тривало з вересня по грудень 2011 року.

Загалом усі опитані нами респонденти позитивно ставляться до занять фізичною культурою. З них, 67% ведуть здоровий спосіб життя, а 17% жінок важко було відповісти на це запитання. Решта опитаних вказали на ведення не здорового способу життя (рис. 1.).

Згідно результатів нашого дослідження у структурі вільного часу однієї половини опитаних жінок переважають активні форми дозвілля, іншої – пасивні. У загальному жінки другого зрілого віку витрачають на організовані фізкультурно-оздоровчі заняття 3 години на тиждень. Так, 42% респондентів займаються фізичною культурою в тиждень 2 години, 33% – 3 години, 17% – 7 годин і 8% – 4 години.



Регулярні заняття фізичними вправами не тільки сповільнюють процес старіння м'язової тканини, сприяють збереженню сили, гнучкості та краси тіла, поліпшують поставу та ходу, стабілізують кров'яний тиск, пульс, попереджають відкладення солей у суглобах, а й допомагають організму справлятися з перенапругою і стресами, а також значно покращують загальний фізичний стан. Як виявилось в результаті опитування, більша частина жінок другого зрілого віку (67%) не володіють інформацією про рівень свого фізичного стану. Однак, така інформація їх би дуже зацікавила. Загалом самооцінка рівня фізичного стану опитаних нами респондентів склала 3 бала, що відповідає середньому рівню. З них, 75% жінок вказали на середній рівень фізичного стану, 17% – вище середнього, лише 8% зазначили низький рівень свого фізичного стану.

На сьогодні є багато різновидів фізкультурно-оздоровчих занять. Кожен, хто бажає займатися фізичною культурою може обрати собі такий вид діяльності, який більше до вподоби. У ході нашого дослідження цікавою для нас була інформація про те, з якою метою жінки другого зрілого віку розпочали заняття аквафітнесом. Більша частина (67%) учасників нашого педагогічного спостереження розпочали заняття аквааеробікою для зміцнення і збереження здоров'я, 33% – для корекції фігури (рис. 2.)



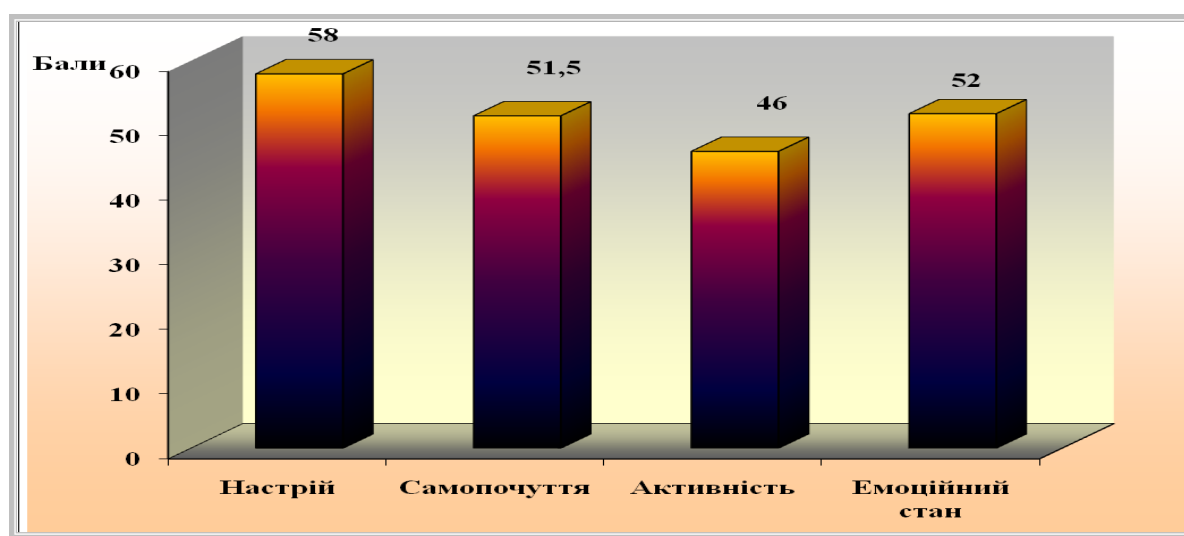
**Рисунок 2 – Мотиви жінок другого зрілого віку до занять аквафітнесом**

Оскільки більшість жінок, які взяли участь у нашому спостереженні (92%) не відвідують інші види фізкультурно-оздоровчих занять, ми вирішили з'ясувати як впливають заняття аквааеробікою на емоційний стан осіб другого зрілого віку.

Для вирішення поставленого завдання ми скористалися методикою САН (самопочуття, активність, настрої), яка дозволяє здійснити експерс-оцінку емоційного стану людини в період психічних і фізичних навантажень. Жінкам пропонувалося порівняти свій стан з кожною із спарених тридцяти ознак, що відображають особливості їхнього психоемоційного стану, присвоївши кожній з них відповідний бал за семибальною шкалою.

Загальна кількість балів по кожному з критеріїв знаходилася в межах 10–70 балів і допомогла виявити функціональний стан опитуваних в даний момент згідно принципу: < 30 балів – низька оцінка; 30–50 балів – середня оцінка; > 50 балів – висока оцінка.

Проведене анкетування показало, що у загальному своє самопочуття респонденти оцінили у 51,5 бала (висока оцінка) (рис. 3.). Така оцінка свідчить про те, що думка жінок другого зрілого віку щодо свого самопочуття розділилася навпіл: одна половина (50%) вважає, що воно відповідає середній оцінці (47 бала), інша – високій (56 бала). Найвищий бал, яким респонденти оцінили своє самопочуття був 62, найнижчий – 44. Таким чином можемо говорити, що у досліджуваного контингенту жінок в основному добре самопочуття, яке дозволяє їм активно і повноцінно відвідувати заняття з аквааеробіки. Вони відчувають себе сильними, працездатними, повними сил, здоровими, відпочилими, свіжими, витривалими та бадьорими.



**Рисунок 3 – Самооцінка емоційного стану жінок другого зрілого віку на початку педагогічного спостереження**

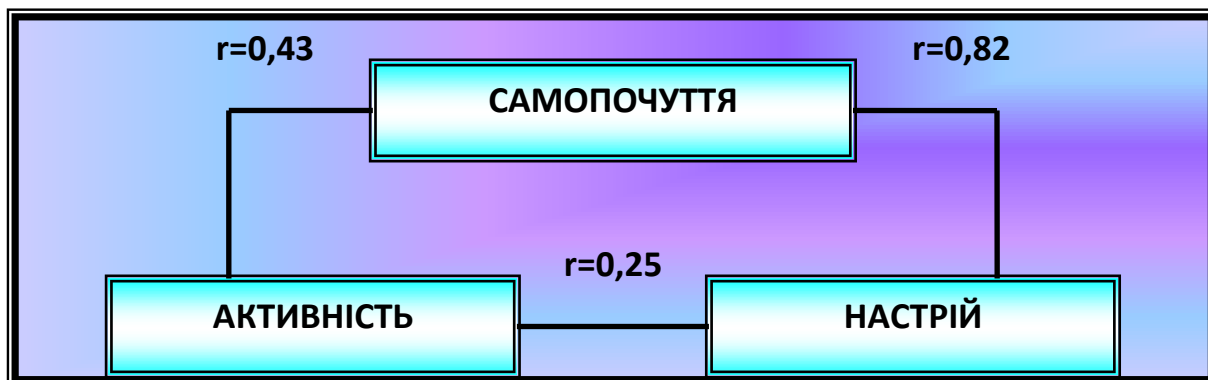
Згідно результатів проведеного нами опитування найнижчою стала оцінка активності жінок, яка склала 46 балів (середня оцінка). Проте, 33% респондентів вказали на свою високу активність і оцінили її у 54 бала. Оцінка активності решти жінок (67%) становила 43 бала. Так, найнижча і найвища оцінка активності жінок другого зрілого віку склала 34 і 57 бала відповідно. В основному висока оцінка активності спостерігалася у жінок віком 42–55 роки. Отже, загалом опитувані є активними, рухливими, швидкими, діяльними, захопленими, уважними. Проте, значна частина жінок вказали на те, що вони дещо сонливі і їм бажано відпочити.

У зрілому дорослому віці емоційне життя людини ще досить стабільне. Однак спостерігається зниження загальної емоційності в різних життєвих ситуаціях, при виконанні усіх видів діяльності. Зміст основних переживань особистості пов'язаний із сенсом життя, станом здоров'я, очікуванням старості. Успіхи дітей та онуків викликають у людей зрілого дорослого віку позитивні емоції, а їхні невдачі – негативні переживання.

Загалом, емоційне життя людини зрілого дорослого віку бідніше. Вона стає менш вразливою, ніж у ранній юності, не так бурхливо реагує на явища, події та ситуації. Однак праця, сім'я, відпочинок збагачують, урізноманітнюють світ її емоцій, друзі є джерелом оптимістичного настрою.

У результаті проведеного опитування, ми з'ясували, що загалом найвище респонденти оцінили свій настрій – 58 балів (висока оцінка). Лише 17% опитаних нами жінок зазначили, що їхній настрій відповідає середній оцінці (47 балів). Багато опитаних нами респондентів зазначили, що їхній настрій значно покращується напередодні занять з аквааеробіки, які вони з нетерпінням очікують.

При аналізі функціонального стану особистості важливо визначати не тільки окремі показники, а й їх співвідношення. Для цього ми скористалися методами математичної статистики. Виявилося, що між досліджуваними категоріями (самопочуття–активність–настрій) існує взаємозв'язок. Найсильнішим  $r=0,82$  він виявився між самопочуттям і настроєм жінок другого зрілого віку. Обчисливши коефіцієнт детермінації (D), можемо стверджувати, що самопочуття на 67% впливає на настрій особи і навпаки (рис. 4.).



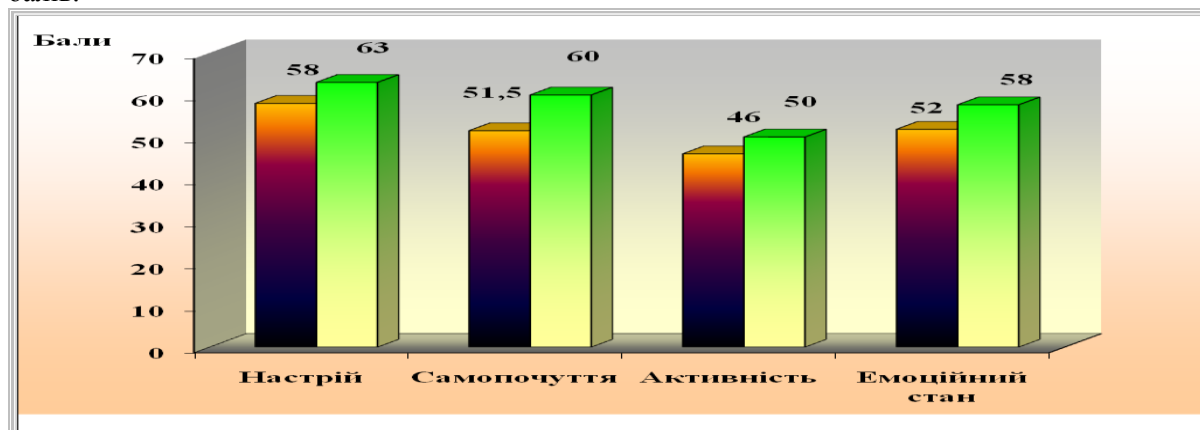
**Рисунок 4 – Взаємозв'язок між самопочуттям, активністю та настроєм жінок другого зрілого віку на початку педагогічного спостереження**

Слабкий взаємозв'язок  $r=0,43$  встановлений нами між самопочуттям і активністю жінок. Такий результат є свідченням того, що наявність у людини хорошого самопочуття не є запорукою її активної діяльності, чи навпаки. Так, самопочуття впливає на активність лише на 18%. Практично відсутній зв'язок  $r=0,25$  між активністю і настроєм досліджених нами жінок другого зрілого віку (рис. 4.). Тобто, міра активності чи не активності жінки практично не залежить від її настрою. Відтак, у більшості опитаних нами респондентів гарний, веселий, піднесений, радісний настрій. Жінки щасливі, життєрадісні, спокійні, задоволені, оптимістичні і повні сподівань.

Отже, в загальному жінки другого зрілого віку, які розпочали заняття аквафітнесом мають добре самопочуття, є достатньо активними і попри це володіють прекрасним настроєм.

Після завершення педагогічного спостереження ми провели повторне опитування для визначення змін у функціональному стані жінок під впливом занять з аквааеробіки за методикою САН. Ми виявили покращення оцінки за всіма досліджуваними показниками (рис.5). Так, самооцінка настрою склала – 63 бала (висока оцінка), самопочуття – 60 балів (висока оцінка) і активності – 50 балів (середня оцінка). Варто зауважити, що усі опитані нами жінки вказали на високу оцінку свого настрою та самопочуття. Лише 42% опитаних свою активність оцінили у 44 бали, що відповідає середній оцінці. Решта, 58% жінок свою активність оцінили в межах високої оцінки – 55 бала.

За даними отриманими під час порівняння вихідних і кінцевих показників видно, що оцінка самопочуття зросла із 51 до 60 балів, активності – із 46 до 50 балів та настрою – із 58 до 63 балів. У результаті покращення оцінки усіх досліджуваних показників зросла й оцінка емоційного стану жінок другого зрілого віку: на початку педагогічного спостереження вона склала 52 бала, у кінці – 58 балів.



**Рисунок 5 – Самооцінка емоційного стану жінок другого зрілого віку**

Умовні позначення:



— самооцінка емоційного стану на початку педагогічного спостереження



— самооцінка емоційного стану в кінці педагогічного спостереження

Як видно з рисунку найбільший приріст показників відбувся в оцінці самопочуття і склав 8,5 балів. Це дає підстави стверджувати, що регулярні заняття аквааеробікою позитивно впливають на функціональний стан жінок другого зрілого віку.

Отримані у ході педагогічного спостереження дані допомогли виявити сильний кореляційний зв'язок між самопочуттям і настроєм  $r=0,87$ . Натомість за результатами повторного опитування між іншими категоріями практично не існує взаємозв'язків (рис.6.).

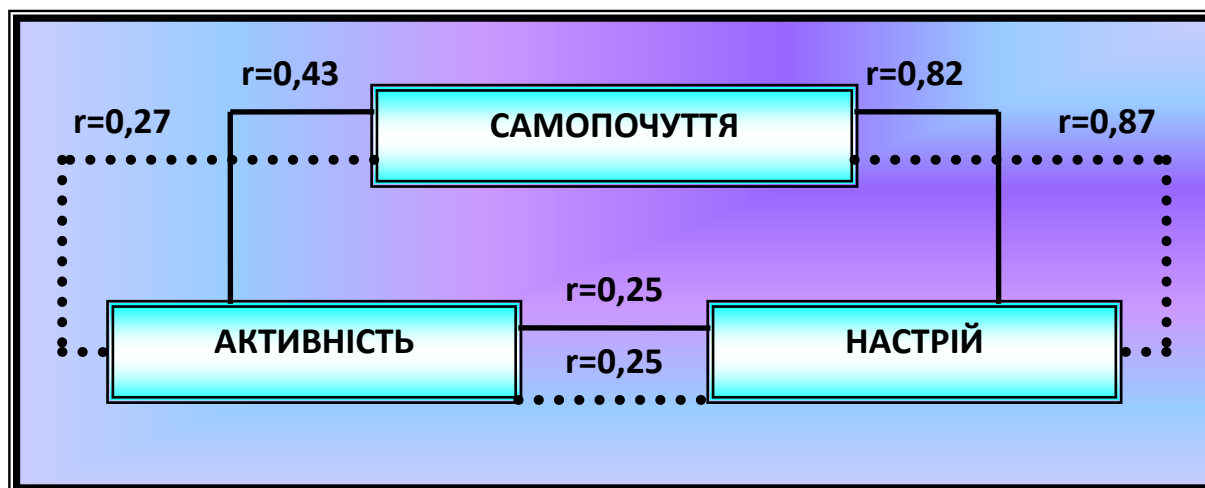


Рисунок 6 – Взаємозв'язок між самопочуттям, активністю та настроєм жінок другого зрілого віку

Умовні позначення:



самооцінка емоційного стану на початку педагогічного спостереження



самооцінка емоційного стану в кінці педагогічного спостереження

Таким чином можемо говорити, що регулярні заняття аквааеробікою позитивно впливають на самопочуття, активність та настрій жінок другого зрілого віку. Найсильніші кореляційні взаємозв'язки виявлені між самопочуттям і настроєм.

Дослідження спрямоване на вивчення впливу занять аквафітнесом на емоційний стан жінок другого зрілого віку дозволяє зробити наступні **висновки**:

1. Жінки другого зрілого віку позитивно ставляться до занять фізичною культурою. 67% опитаних жінок віком 36–55 років ведуть здоровий спосіб життя. На організовані фізкультурно-оздоровчі заняття вони в середньому витрачають 3 години на тиждень. Аквафітнесом жінки розпочали займатися для зміцнення і збереження здоров'я. Більшість з них не володіють інформацією про рівень свого фізичного стану, хоч і оцінили його як середній.

2. Самооцінка емоційного стану жінок другого зрілого віку на початку педагогічного спостереження була високою і склала 52 бала. Так, свою активність жінки оцінили у 46 балів, самопочуття – у 51,5 бала та настрої – у 58 балів.

3. Результати отримані після аналогічного повторного опитування для визначення змін у функціональному стані жінок під впливом занять з аквааеробіки за методикою САН показали покращення оцінки за всіма досліджуваними показниками. Таким чином, самооцінка емоційного стану зросла і склала 58 балів. Найвище жінки другого зрілого віку оцінили свій настрій – 63 бала, а найнижче – активність (50 балів). Самооцінка самопочуття склала 60 балів і є вищою за попередню оцінку на 8,5 бала.

4. Виявлено сильний кореляційний зв'язок між такими досліджуваними категоріями емоційного стану людини як самопочуття і настрої  $r=0,87$ . Натомість за результатами повторного опитування між іншими категоріями практично не існує взаємозв'язків.

Отже, впливаючи на емоційний стан людини засобами фізичного виховання та особливостями їх проведення (музичний супровід, водне середовище) можна покращити самопочуття людини і вирішити одне із головних завдань фізичного виховання.

### **Література:**

1. Арефьев В. Г. Современные фитнес–технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста / В. Г. Арефьев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Х., 2005. – № 1. – С. 73–78.
2. Булгакова Н. Ж. Аквааэробика / Н. Ж. Булгакова, И. А. Васильева. – М. : РГАФК, 1996. – 30с.
3. Ворончихина И. А. Индивидуально–типологические основы методики водной аэробики для занимающихся зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. А. Ворончихина. – Малаховка, 2006. – 22с.
4. Івчатова Т. В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / Т. В. Івчатова . – К., 2005. – 21 с.
5. Колганова Е. Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ Е. Ю. Колганова. – Малаховка, 2007. – 22 с.
6. Меньшуткина Т. Г. Гидроаэробика: модно и очень полезно / Т. Г. Меньшуткина, Н. Г. Непочатых // Адаптивная физическая культура. – 2001.– № 1. – С. 6–7.
7. Митчик О. Психофізіологічні аспекти фізичного виховання жінок у зрілому віці [Електронний ресурс] / О. Митчик. – Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/fvs/2010\\_1/R4/Mytchyk.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/fvs/2010_1/R4/Mytchyk.pdf)
8. Тихомирова И. Аквафитнес. Тренер вам не нужен / И. Тихомирова. – СПб. : Питер, 2005. – 128 с.